



Tem as suas finanças descontroladas?

Faça o teste: Pense nos últimos 6 meses e responda a cada pergunta com Sim/Não.

Sim **Não**

Vive o mês sem registrar receitas e despesas.

As despesas fixas absorvem mais de metade do rendimento líquido.

Utiliza crédito para pagar despesas correntes (supermercado, combustível, contas da casa).

Paga apenas o mínimo do cartão de crédito.

Vive sem um fundo de emergência equivalente a pelo menos meses de despesas essenciais.

Resgata poupanças para cobrir despesas do mês.

Desconhece o total das suas dívidas (montantes, taxas e prazos).

Evita consultar o *homebanking* ou abrir extratos devido à ansiedade.

Tem discussões recorrentes sobre contas e dívidas.

Faz compras impulsivas para aliviar stress e arrepende-se depois.

Mais de 30% do rendimento da família é para pagar prestações de crédito.

Tem créditos em atraso ou incidentes registados no Banco de Portugal.

Tem dívidas fiscais ou notificações judiciais.

Total



Como interpretar os resultados:

Some as respostas “Sim” e veja os resultados:



0 respostas “Sim” – Controlo total

Está numa situação saudável. Mantenha os bons hábitos: continue a monitorizar e manter hábitos consistentes.



1-2 respostas “Sim” – Primeiros sinais de alerta

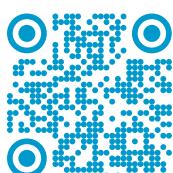
Apresenta alguns indícios de risco. Reveja hábitos e ajuste antes que evoluam.

3-5 respostas “Sim” – Intervenção necessária

Apresenta vários sinais de alerta. É hora de reorganizar o orçamento e reduzir a dependência de crédito.

6 ou mais respostas “Sim” – Alerta máximo

Forte probabilidade de finanças descontroladas. Encare já o problema antes que ele se agrave.



Não sabe por onde começar?

[Veja como sair das dívidas em 6 passos](#)

Domine o seu orçamento e alivie a sua carteira

Aprenda a gerir despesas, definir prioridades e equilibrar as suas finanças com o curso da Academia Doutor Finanças.

[Conhecer curso](#)



Este teste é informativo e não substitui acompanhamento personalizado.